

Ziel: Halbmarathon, Zeitziel: Ankommen

Woche	Tag	Übung	Woche	Tag	Übung
1	Di	30 min lockerer DL (Puls ca. 80 % der maximalen HF)	6	Di	30 min langsamer DL
	Do	35 min lockerer DL, anschl. 5 Steigerungen (100 m vom Trab zum Sprint)		Do	10 min langsamer DL, dann 5 x 3 min schnell (85-90 % der maximalen HF) (Pause zw. Belast.: 3 min Traben), anschl. 10 min langsamer DL
	Sa	30 min zügiger DL (Puls ca. 80-85 % der maximalen HF)		Sa	30 min lockerer DL
	So	40 min langsamer DL (Puls ca. 70-75 % der maximalen HF)		So	70 min langsamer DL
2	Di	30 min lockerer DL	7	Di	35 min lockerer DL
	Do	35 min mit Tempowechseln nach Gefühl (Fahrtspiel)		Do	45 min Fahrtspiel
	Sa	30 min lockerer DL		Fr	20 min langsamer DL, anschl. 5 Steigerungen
	So	50 min langsamer DL		So	10-km-Wettkampf oder Testlauf über dieselbe Distanz
3	Di	30 min lockerer DL	8	Di	35 min langsamer DL
	Do	40 min Fahrtspiel		Do	10 min langsamer DL, dann 5 x 4 min schnell (Pause zw. Belast.: 4 min Traben)
	Sa	30 min lockerer DL		Sa	30 min lockerer DL
	So	55 min langsamer DL		So	80-90 min langsamer DL
4	Di	35 min lockerer DL	9	Di	30 min lockerer DL
	Do	40 min Fahrtspiel		Do	10 min langsamer DL, dann 4 x 5 min schnell (Pause zw. Belast.: 4 min Traben), anschl. 10 min langsamer DL
	Sa	30 min lockerer DL		Sa	30 min lockerer DL
	So	60 min langsamer DL		So	70 min langsamer DL
5	Di	35 min lockerer DL	10	Di	30 min lockerer DL
	Do	10 min langsamer DL, dann 4 x 3 min schnell (Pause zw. Belast.: 3 min Traben), anschl. 10 min langsamer DL		Mi	5 min langsamer DL, dann 3 km im angestrebten Halbmarathon-Renntempo, anschl. 5 min langsamer DL
	Fr	20 min lockerer DL		Sa	10 min langsamer DL, anschl. 5 Steigerungen
	So	10-km-Wettkampf od. Testlauf über dieselbe Distanz		So	Halbmarathon

Verfasser: Martin Grüning, Runners World



www.laufladen.de